

Hablemos Acerca De...

Bajo nivel de glucosa

Cualquier persona puede tener un bajo nivel de glucosa en la sangre, pero es más común en los niños con diabetes. Si tiene diabetes tipo 1, es importante que se mantenga dentro del rango deseado. **En la escuela, lo mejor es estar entre 80 y 150 mm/dL.** Si su glucosa en la sangre está por debajo de este rango, puede tener hipoglucemia, o glucosa en la sangre muy baja. La hipoglucemia puede ser una condición potencialmente mortal.

¿Cuáles son los síntomas del bajo nivel de glucosa?

Probablemente tendrá uno o más de estos síntomas cuando su glucosa en la sangre está baja:

- Temblores o mareos
- Sudoración
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Piel pálida
- Desmayos o convulsiones
- Movimientos burdos o bruscos
- Dificultad para prestar atención o confusión
- Hormigueo alrededor de la boca
- Sentimiento repentino de mal humor, nerviosismo, irritabilidad o ganas de llorar sin ningún motivo

Si esto ocurre, asegúrese de decírselo a alguna persona. Es posible que las personas a su alrededor no sepan que no se siente bien.

Medirse la glucosa en la sangre periódicamente le ayudará a saber cuándo está baja y le permitirá tratarla antes de que se convierta en un problema.

¿Qué debo hacer si creo que mi glucosa está baja?

Debe estar preparado para actuar con rapidez si su glucosa en la sangre está baja.

- **Mídase los niveles si hay un glucómetro disponible.** Si no tiene un glucómetro y tienes síntomas, actúa como si tuviese bajo nivel de glucosa.
- **Trátelo con 15 gramos de carbohidratos de acción rápida.** Algunos ejemplos incluyen:
 - ½ taza de jugo o soda normal (no de dieta)
 - 4 cucharaditas de azúcar
 - 2 cucharadas de pasas de uva
 - 3 a 5 caramelos duros
 - 1 taza de leche desnatada
 - 1 rollo de fruta (Roll-Up™)
 - 3 o 4 tabletas de glucosa o 1 tubo de gel de glucosa
 - 11 dulces Skittles®
 - 8 dulces Lifesavers® (que no sean sin azúcar)

Nota: algunos carbohidratos se absorben más lentamente, como las barras de dulce o los alimentos con mucha grasa, y no deben usarse.

- **Si la glucosa en la sangre está baja antes de una comida, administre 15 gramos de carbohidratos de acción rápida.** Espere para dar la dosis habitual de carbohidratos en la comida hasta que haya empezado a comer.
- **Espere unos 15 minutos para que el tratamiento haga efecto.** No siga comiendo hasta que los síntomas desaparezcan. Si come demasiado, su glucosa en la sangre puede subir mucho.
- **Mídase la glucosa en la sangre 15 minutos después de comer.** Si aún está por debajo de 80 mg/dL, coma otro bocado con 15 gramos de carbohidratos. Mídase nuevamente los niveles de glucosa en la sangre 15 minutos después. Repita este procedimiento hasta que su glucosa en la sangre sea superior a 80.
- **Si su glucosa en la sangre esta entre 80 mg/dL a 100 mg/dL,** pero aún faltan por lo menos 30 minutos para su próxima merienda o comida, coma otro bocado pequeño con 15 gramos de carbohidratos y algo de proteína.

¿Cómo puedo ayudar a evitar el bajo nivel de glucosa?

La glucosa en la sangre a menudo baja:

- Cuando no come o no termina su comida o merienda, especialmente después de administrar insulina
- Durante o después de hacer ejercicio.

Su equipo de atención médica le ayudará a crear un plan para los medicamentos, los alimentos y el ejercicio para evitar el bajo nivel de glucosa en la sangre. Es importante seguir rigurosamente este plan.

- **Coma sus comidas y meriendas con regularidad.** Cuando no comes periódicamente o pasa mucho tiempo entre una comida y otra, la glucosa en la sangre puede bajar.
- **Tome sus medicamentos exactamente como se lo han indicado.** Los medicamentos pueden causar un bajo nivel de glucosa en la sangre si toma la cantidad incorrecta o si los toma en el momento equivocado. (Por ejemplo, si se administra demasiada insulina puedes provocar un bajo nivel de glucosa en la sangre. A veces, esto se conoce como una “reacción a la insulina.”)
- **Trate de hacer la misma cantidad de ejercicio todos los días.** Ejercitarse con más intensidad de lo habitual puede causar un bajo nivel de glucosa en la sangre. Esto se debe a que su cuerpo usa más glucosa cuando el ejercicio es intenso. El ejercicio es importante para su salud, pero mídase la glucosa en la sangre periódicamente mientras realiza sus actividades para mantenerse a salvo. Lleve consigo una o dos meriendas adicionales (consulta la lista de arriba de los carbohidratos de acción rápida) por si su azúcar en la sangre baja demasiado.

Una vez que se haya acostumbrado a equilibrar sus medicamentos con los alimentos y el ejercicio, será más fácil mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro del rango deseado. Sin embargo, siempre es mejor estar preparado en caso de que tenga un bajo nivel de glucosa en la sangre.

Si tiene diabetes, use una identificación médica que incluya un número de contacto en caso de emergencia, el nombre de su médico y un lugar donde buscar más información (como una tarjeta en la billetera o su celular). Puede usarla en el cuello o en la muñeca para que los servicios de emergencia o las personas a su alrededor sepan que necesita tratamiento inmediatamente.

¿Qué debo decirles a mis cuidadores sobre el bajo nivel de glucosa?

Aunque se mida la glucosa en la sangre periódicamente, el bajo nivel de glucosa en la sangre puede ocurrir. Informe a sus cuidadores (familiares, amigos, niñeras, maestros, entrenadores e incluso a los padres de sus amigos) acerca del bajo nivel de glucosa en la sangre para que puedan ayudarlo. Asegúrese de que ellos sepan:

- Las señales y los síntomas del bajo nivel de glucosa
- Llamar al 911 si se desmaya o tiene una convulsión
- Cuándo dar carbohidratos, qué tipo de carbohidratos (de acción rápida o bajos en grasas) y qué cantidad (de 15 a 30 gramos) suele ser la más eficaz
- Cuándo usar glucagón y cómo usar el kit de glucagón de emergencia

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Si cree que está a punto de desmayarse, busque ayuda inmediatamente.

Sus padres o su cuidador deben llamar a su proveedor de atención médica si:

- No puede controlar su bajo nivel de glucosa en la sangre, incluso después de tratar de mejorarlo
- Tiene más de 2 períodos de bajo nivel de glucosa en la sangre durante una semana y no sabe por qué
- Tiene lecturas repetidas de bajo nivel de glucosa durante una hora determinada del día

Low blood glucose

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.